

**HAPPY  
NEW  
YEAR**

Sprawdź,  
jak możesz zrealizować  
wszystkie swoje ambitne  
postanowienia  
noworoczne!



Nowa praca, dieta cud, sporty,  
góra książek do przeczytania...

Tylko brakuje  
motywacji...? czasu...? siły...?



A może  
brakuje Ci również  
pomysłu na prezent świąteczny?





Nie wiesz jak zadowolić kogoś,  
kto chce osiągnąć sukces  
i oczekuje od życia czegoś  
więcej...



Jak pomóc bliskim w osiągnięciu  
wymarzonego celu?



# Jak znaleźć motywację na Nowy Rok?





Poznaj odpowiedź!



# Intensywny Internetowy Program Zmiany Osobistej (IPZO)

II edycja - tylko dla ambitnych !!!



Proponujemy Ci  
12 tygodniowy program,  
dzięki któremu dokonasz  
widocznej poprawy w jakości  
Twojego funkcjonowania.

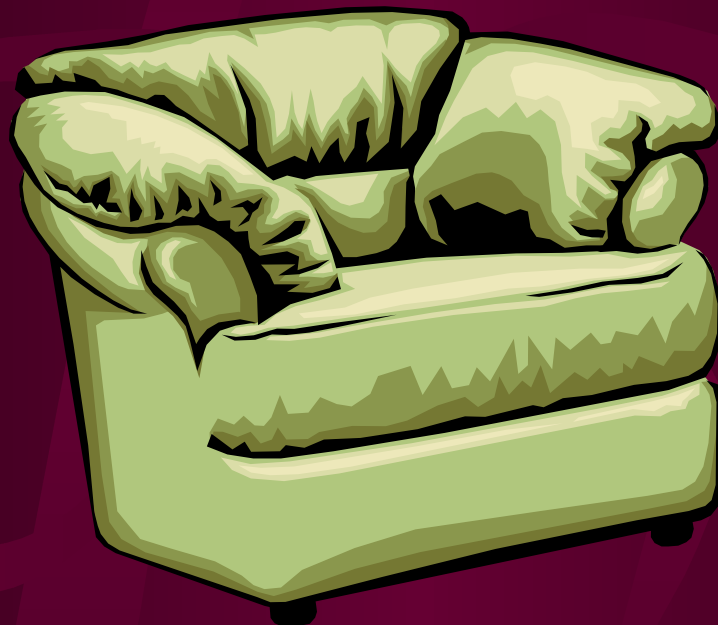




Nie czytaj tego dalej,  
jeśli nie jesteś gotowy  
przeprowadzić istotnych zmian  
w swoim życiu.



A więc usiądź wygodnie  
i zastanów się,  
czego oczekujesz od swojego  
życia?



# Uczestnictwo w programie wymaga od Ciebie zaangażowania



Będę Ci wysyłać materiały do  
samodzielnej pracy wraz  
z wymogiem ich realizacji.

Będę Ci zadawać trudne pytania,  
a Ty będziesz musieć na nie  
odpowiadać.



Pewnie zastanawiasz się teraz,  
z jakiego powodu masz się tak  
męczyć?



Z doświadczenia wiadomo,  
że samo uczęszczanie na kursy  
jest nieskuteczne dopóki osoba  
biorąca w nich udział  
nie zaangażuje się  
w 100%!



Samo przyjście na zajęcia,  
wysłuchanie trenera,  
przeczytanie nawet  
najwspanialszych publikacji nie  
jest wystarczającym bodźcem  
do tego, by zacząć aktywnie  
się zmieniać.



Do tego potrzebna jest Twoje  
*czynne uczestnictwo!*



Czy wiesz,  
jak wiele osób jeździ na  
najlepsze konferencje  
prowadzone przez  
najwybitniejszych specjalistów?





Słucha ich,  
a nawet robi rozbudowane  
notatki  
po czym wraca do domu i...





...dalej funkcjonuje jak wcześniej!



Dlatego w naszym  
*Internetowym Programie  
Zmiany Osobistej*  
(IPZO)

będziemy bardzo restrykcyjnie  
sprawdzać Twoje postępy  
i zaangażowanie.

Robimy to, by uczestnik faktycznie odczuł korzyści.



Nikt nie mówił,  
że praca nad sobą będzie łatwa  
i przyjemna 😊

ale zobaczysz ile możesz na  
tym zyskać.





Musisz wiedzieć jeszcze jedno...

# Twój osobisty konsultant jest zawsze po Twojej stronie

Nawet wtedy,  
gdy będzie ponaglał Cię  
w podejmowaniu jakiejś decyzji,  
zadawał trudne pytania,  
czy wymagał więcej niż masz na to  
ochotę.

# IPZO prowadzi dwóch psychologów



**Aneta Styńska**

specjalistka ds. stresu,  
problemów w pracy,  
wypalenia  
zawodowego,  
motywacji, a także  
przeciwdziałania  
przemocy w rodzinie.

Odpowiedzialna za stronę  
treningową programu.

# IPZO prowadzi zespół psychologów



## **Dominika Kubiak**

Psycholog kliniczny,  
zajmuje się problemami  
rozumienia siebie,  
nieporozumieniami w  
związku, przewlekłym  
stresem, wahaniami  
nastroju, wyznaczaniem  
realnych celów.

Czujesz gotowość do podjęcia  
satysfakcjonującej zmiany  
osobistej?



Koniecznie skorzystaj z udziału

W

*Internetowym Programie*

*Zmiany Osobistej*

*(IPZO)*



Jakie możesz odnieść korzyści  
z uczestnictwa w programie?



Wzmocnisz poczucie własnej wartości i staniesz się bardziej pewnym siebie człowiekiem.

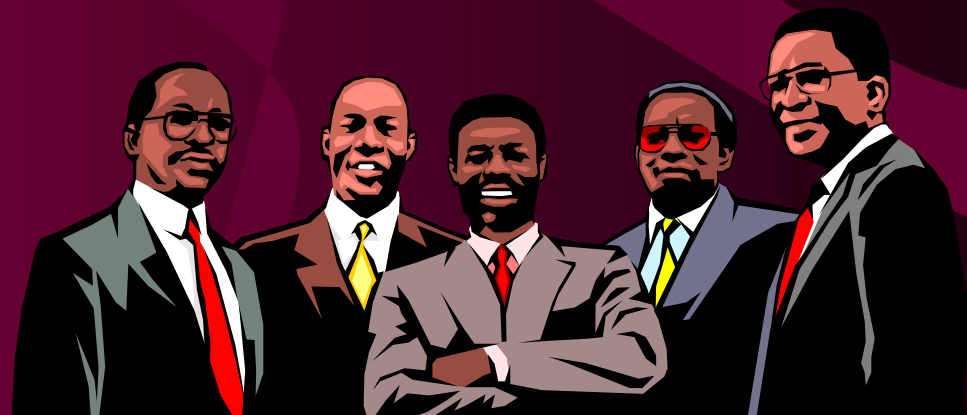




Nauczysz się  
użytecznego sposobu myślenia  
o sobie i innych.



Nauczysz się  
patrzeć na ludzi  
w zupełnie inny sposób.

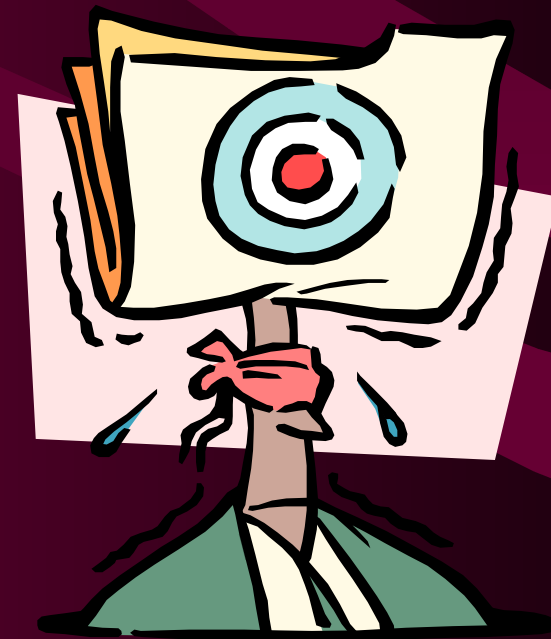


Zrozumiesz,  
jakimi technikami i taktykami  
posługują się ci,  
którzy chcą uzyskać nad Tobą  
przewagę.





Zrozumiesz,  
co robisz nie tak i dlaczego  
inni świadomie to wykorzystują  
do swoich celów.





Nauczysz się  
strategii i taktyk, które  
po wprowadzeniu w życie  
pozwolą Ci skończyć  
z autosabotażem i otworzyć się  
na *nową - lepszą jakość życia.*





A teraz konkrety :

*Program Intensywnej  
Zmiany Osobistej  
w 12 tygodni*



# Tydzień 1

## Twoja samoświadomość

Otrzymasz szczegółową wiedzę  
o Twoich *stanach wewnętrznych, preferencjach*  
*i możliwościach.*

Sprawdzisz swoją *świadomość emocjonalną.*  
Nareszcie ujrzysz poprawną *samoocenę* i zobaczysz  
jak to jest u Ciebie z *wiarą w siebie, z mocnymi*  
*i słabymi stronami* oraz ze *świadomością własnych*  
*możliwości i umiejętności.*

# Tydzień 2

## Co Ci daje być innym



Zrozumiesz, że aby ludzie Cię szanowali, liczyli się z Twoim zdaniem i uznawali Cię za wartościowego człowieka, absolutnie nie musisz być takim człowiekiem jak inni.

Wystarczy, że będziesz przestrzegać kilku zasad...

A jakich, dowiesz się w tym tygodniu.



## Tydzień 3

# Udoskonalenie mechanizmu samoregulacji emocji

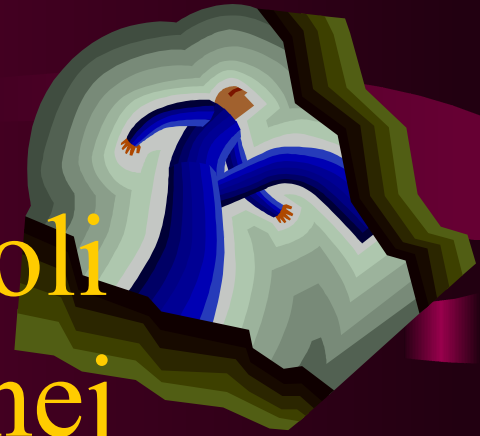
Nauczysz się zarządzać emocjami i impulsami.

Będziesz mógł stworzyć sobie swój wewnętrzny system kontroli.

Od tego, bowiem zależy, co jeszcze osiągniesz w życiu.

# Tydzień 4

## Stosowanie samokontroli i dyscypliny wewnętrznej



Nauczysz się

patrzeć na siebie z perspektywy skutecznego funkcjonowania, samodzielności i uniezależniania się od postaw, zachowań i poglądów innych osób.

Poznasz zasady

utrzymania norm uczciwości, sumienności i elastyczności w dostosowaniu się do zmian względem siebie i innych.

# Tydzień 5

## Motywacja do zmian



W tym tygodniu będziesz miał szanse uporządkować swoje życie.

Postawisz sobie konkretne cele, priorytety i nauczysz się jak skutecznie dążyć do osiągnięcia postawionych celów.

# Tydzień 6



## Asertywność w życiu społecznym

Zobaczysz jak

posiadanie i wyrażanie własnego zdania

oraz bezpośrednio wyrażanie emocji i postaw jest Ci  
potrzebne do prawidłowego funkcjonowania

w społeczeństwie.

Nauczysz się

zasad asertywności, bez zachowań agresywnych, a także  
obrony własnych praw w trudnych dla Ciebie sytuacjach.

# Tydzień 7 i 8

## Najważniejsze umiejętności społeczne w relacjach osobistych i zawodowych



Czym jest i dlaczego jest taka ważna właściwa komunikacja z innymi oraz z samym sobą.

Nauczysz się

wzbudzania u innych pożądaných reakcji, czyli wpływania na innych, skutecznego porozumiewania się, łagodzenia konfliktów, przewodzenia, tworzenia więzi, współpracy i współdziałania.

# Tydzień 9

## Myślenie pozytywne

Czym jest tajemnicza „moc przyciągania”  
i jak ją najskuteczniej wykorzystać we własnym  
życiu.

Poznasz niezwykle tajemnice największych  
sukcesmanów świata 😊



# Tydzień 10

## Empatia, czyli jak wroga przerobić na przyjaciela?



Nauczysz się patrzeć na innych z zupełnie innej perspektywy.

Uświadomisz sobie uczucia, potrzeby i niepokoje innych osób, zaczniesz ich lepiej rozumieć, rozpoznawać emocjonalne prądy osób i grup.

# Tydzień 11

## Tydzień dla Ciebie



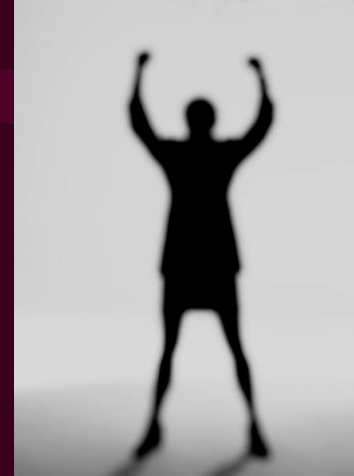
W tym tygodniu skoncentrujesz się na pracy z wybraną przez Ciebie jedną cechą, która sprawia Ci największy kłopot.

Może to być jedna z omawianych podczas programu, lub zupełnie dowolna.

W tym tygodniu to Ty decydujesz, czym się będziemy zajmować.

# Tydzień 12

## Zupełnie inny człowiek!



Uporządkowanie informacji o sobie –  
*o nowym człowieku, którym jesteś.*

Być może osoby w twoim otoczeniu nie będą  
umiały sprecyzować, co konkretnie się w  
Tobie zmieniło,  
ale na pewno zauważą, że jesteś zupełnie  
innym człowiekiem.

Ale to jeszcze nie wszystko



Będziesz miał dostęp do autorskiego podręcznika  
Zmian Osobistych,  
do ankiet sprawdzających Twoje wyniki.



Dodatkowo otrzymasz  
prezentacje, artykuły, fragmenty książek  
i zapisków (consulting).

Pamiętaj, że Twoje postępy będą na bieżąco  
korygowane (coaching) przez

*dwóch psychologów!*

Sprawdź, jak wygląda  
tygodniowy rozkład jazdy  
*Internetowego Programu*  
*Zmian Osobistych*  
(IPZO)



# Poniedziałek



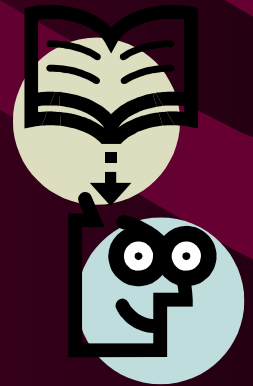
Otrzymasz materiały szkoleniowe ze  
szczegółowymi informacjami



Wtorek



Otrzymasz testy/zadania domowe do  
samodzielnego przerobienia



# Środa/czwartek



Przesyłasz do nas wykonane zadania  
domowe,  
otrzymujesz artykuły, fragmenty  
książek, etc.



Piątek



Odsyłamy Ci swoje uwagi



Czy dostrzegasz już, że  
*Intensywny Internetowy Program*  
*Zmiany Osobistej*  
jest zdecydowanie bardziej  
intensywny niż tradycyjne  
zajęcia stacjonarne?!





A kosztuje  $\frac{1}{3}$  tego, co zajęcia  
prowadzone metodą tradycyjną

Zatem,  
jeśli już teraz chcesz wiedzieć ile  
kosztuje...





...to zanim zaczniesz cokolwiek kalkulować,

pomyśl ile Cię kosztuje jeden dzień, podczas którego jest Ci smutno, bo znowu ktoś lub coś Cię w życiu zawiodło, czujesz się źle, wszystko jest nie tak jak chcesz i masz naprawdę dość wszystkiego?





A teraz pomnóż to,  
przez ilość dni w miesiącu, kiedy  
tak się czujesz!





A teraz policz, ile to będzie  
w ciągu roku!





**Uwaga**

**Specjalna Gwarancja**

Jeśli w ciągu **30 dni** od opłacenia swojego pełnego udziału w Programie dojdiesz do wniosku, że to, co oferujemy nie odpowiada Ci, możesz zrezygnować.

Wystarczy napisać e-maila, w którym konstruktywnie wyjaśnisz swoje powody i poprosisz o zwrot pieniędzy. Bez problemu, bez dyskusji, bez ryzyka



Co dostajesz biorąc udział  
w *Internetowym Programie*  
*Zmiany Osobistej*  
(IPZO) ?



# Materiały do samodzielnej pracy



# Zeszyt prac domowych



# Sprawdzanie jednej pracy domowej tygodniowo



e-mailowe konsultacje  
tygodniowo





# Dodatkowe materiały szkoleniowe



# Stworzenie life planu



# Ankieta początkowa – rozpoczynająca proces zmiany

# Ankieta końcowa – podsumowująca





Niespodzianka :)



5 konsultacji  
po skończeniu programu  
GRATIS

UWAGA !!!

Dodatkowo  
mamy dla Ciebie  
SUPER OFERTE!



**HAPPY  
NEW  
YEAR**

**Jeżeli do *31 grudnia*  
zapiszesz się na IPZO  
i opłacisz swój udział najpóźniej  
*5 stycznia* otrzymasz *33% rabatu!***



# Cena IPZO w ofercie Świątecznej ponad 33% taniej



## •Pakiet Standard

80 zł/tydz. \* 12 tygodni = 960 zł

*Oszczędzasz 450 zł!*

## •Pakiet VIP

100 zł/tydz. \* 12 tygodni = 1200 zł

*pakiet VIP zawiera 10 konsultacji więcej*

*Oszczędzasz 600 zł!*

Pamiętaj, że  
liczba uczestników jest  
ograniczona, ponieważ stawiamy  
na jakość prowadzonych zajęć  
a nie na ilość uczestników.





Zapisz się od razu,  
by mieć pewność rezerwacji  
miejsca!

Napisz na adres  
[ipzo@psychorada.pl](mailto:ipzo@psychorada.pl)  
i zarezerwuj miejsce!



Serdecznie zapraszam

Aneta Styńska, psycholog  
właścicielka Psychology Consulting

[www.psychorada.pl](http://www.psychorada.pl)

:)